

<<菜根禅>>

图书基本信息

书名：<<菜根禅>>

13位ISBN编号：9787229030247

10位ISBN编号：7229030242

出版时间：2010-10

出版时间：重庆

作者：温信子

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;菜根禅&gt;&gt;

## 内容概要

《菜根禅》由菜根禅年谱、启蒙禅、素养禅、日常禅四卷组成。

菜根禅年谱部分，概括了12个月的气候、心情、花情、诗情、闲情、健康、禅情七方面的内容，共84个论述点，其中花情一节介绍了12个月的12种花代表及药方、药膳、幽赏诗文，各节从各自的角度介绍了本月身心健康、生活、文化、休闲、思想研究等相关活动的主要注意事项，可谓人生禅月令文化的第一次概括性的总结，本谱为《菜根禅》作者独家撰写和报道；启蒙禅部分共33篇，叙述了人生的33个道理；素养禅部分共39章，论述了人生所具备的重要素质水平的105个修养问题；日常禅部分共60篇，阐述了日常人生的60个问题。

全书解说了282个人生所需要考虑和解决的事项。

《菜根禅》是孔子文化、中医、社会学学人论述修养、人生、处世、出世语录世说集，《菜根禅》的主要思想是汇集中华修身养性、为人处世的人生哲学，融汇儒经、佛经、道经、圣经真理的结晶，《菜根禅》也是一部诗化的禅文化哲学思考性著作，作者相信布衣百姓、各界人士、男女老少读《菜根禅》后皆能受益，对读者的人生思考和实践会有很强的启迪作用和助人自助的作用。

## <<菜根禅>>

### 作者简介

温信子，本名谢尚武，研究生学历，向春玲教授得意弟子，先后师从多位名医大德，“健康禅”学说创始人，曾助原全国人大副委员长傅铁山创办素质研修教育，并担任过主管人。

已出版《每一天身心健康支持手册》、《饮膳本草经》、《饮茶本草经》、《汤饮本草经》、《饮酒本草经》、《花卉本草经》、《粥膳本草经》等健康养生类著作二百余万字。

温信子将平生的所闻所见所想所学，融会贯通到健康养生之道中，用深挚的研究和切身的体会，再加上对前贤经验的借鉴和吸收，创立了“健康禅”学说，提出了五位一体的健康思路 and 观点，建立了四位一体的健康理论和方法。

<<菜根禅>>

书籍目录

序论 春季延年益寿禅 一、万物皆守春规 二、养生之道勿逆春 三、阳春正益定肝魂 四、胆腑附肝亦依春 五、春时养生逸事 六、养生逐月谈 二月 三月 四月 夏季延年益寿禅 一、万物皆守夏衡 二、长养之道在夏时 三、夏旺消暑定心神 四、脾旺四季需夏养 五、夏时养生逸事 六、养生逐月谈 五月 六月 七月 秋季延年益寿禅 一、万物皆应秋敛 二、渐养身心借秋时 三、顺秋养收正肺气 五、秋季养生逸事 六、逐月养生谈 八月 九月 十月 冬季延年益寿禅 一、万物皆应冬令 二、冬藏避寒蕴生气 三、温足冻脑固肾津 五、冬时养生逸事 养生逐月谈 十一月 十二月 一月 附录：日常养生禅 参考书目

<<菜根禅>>

章节摘录

日常养生，在每时每刻，一餐一饭之中永葆健康。  
五位一体的健康思路 and 观点，四位一体的健康理论和方法。  
春夏养阳，秋冬养阴，疾病不生，长寿百年！

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>